

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2019-2020



S/OU	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	FESTA	FESTA	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/ou a la jardinera · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa de galets · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza de pernil dolç amb tomàquet i mozzarella · logurt Natural
	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel s/ou de cigrons amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.